INCMNSZ

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor

Preparando una **Dieta Variada**

L.N. Claudia Fraga Ávila

Barro vidriado de Michoacán, México

Educación para la Salud
Servicio de Geriatría

Cerámica

Artesanal Mexicana

La agricultura generó que el ser humano dejara de ser nómada para empezar a ser sedentario, simultáneamente a ello inicio la historia de la alfarería en todo el mundo.
En México se piensa que los primeros elementos de cerámica mexicana iniciaron entre 2300 a 1500 antes de Cristo, fue en el preclásico temprano donde se dieron los cambios fundamentales en la vida de los grupos humanos que tendrían repercusiones posteriores en prácticamente todos los ámbitos, pues fundaron las primeras aldeas.
Inspirados en las divinidades y el entorno natural de nuestro México, las diferentes tribus descubrieron las propiedades de la tierra mezclada con agua, comenzando a formar con esa arcilla un imaginario "nuestra cerámica".
Su fabricación evolucionó y comprende diferentes etapas: formado o modelado, primera cocción, esmaltado vidriado, diseño y pintura para las piezas más finas y multicolores, la segunda cocción a 1,050°C.
Las altas temperaturas transforman los colores de las pinturas minerales al reaccionar con el esmalte, para dar un acabado vidriado.
El arte mexicano se refleja en la cerámica en evidentes ejemplos reconocidos a nivel internacional, incluso como **patrimonio cultural de la humanidad** como son:

- Talavera de Puebla
- Mayólica de Guanajuato
- Árboles de la vida en Metepec
- Barro negro de Oaxaca
- Mata Ortiz de Chihuahua

Actualmente México fabrica distintos artefactos utilitarios y decorativos, con material fácil de amoldar, resistente y refractario como tazas, platos, floreros, macetas y hasta joyería elaborados totalmente de forma artesanal, impulsando el talento mexicano.

Educación para la Salud **rinde tributo a la cerámica mexicana en esta serie de hábitos efectivos para la salud** de las personas o adultos mayores, siempre en busca de mejorar el autocuidado y la calidad de vida.

Prefacio

Estimada y estimado lector, el mundo comienza a recuperarse lentamente de un período muy complicado, quizás el mayor conocido hasta el momento por el hombre, la pandemia por el ***SARS-CoV2*** causante de la COVID-19. Durante más de un año, el mundo se paralizó en todos sentidos, tuvimos que resguardarnos en los lugares más seguros posibles con miras a no ser contagiados por este virus que podía (y puede) tener consecuencias mortales. Una luz en este proceso fue la introducción de la vacuna; esto nos abrió la puerta para comenzar una lucha en el tratamiento preventivo y de la mano, poder regresar a nuestras actividades cotidianas con un poco de más confianza.

Conforme fueron pasando los meses, las actividades se reanudaron, pudimos regresar de manera paulatina a nuestros trabajos, escuelas, visitas familiares, etc., en fin, a lo que estábamos acostumbrados. El regreso a lo cotidiano continuó hasta el momento actual, en el que la *Organización Mundial de la Salud* ha declarado el fin de la emergencia internacional (5 de mayo del 2023), pero esto no significa que la COVID-19 haya dejado de ser una amenaza para la salud mundial, se tiene que seguir promoviendo el cuidado del individuo en todo sentido.

El ***Servicio de Geriatría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán,*** como parte del sistema de salud mexicano, no fue la excepción. Tuvimos que adecuar nuestra atención al cuidado especial a distancia para las ***Personas Mayores,*** participamos activamente en el manejo hospitalario de aquellos que requirieron estos cuidados, y contribuimos a la generación de conocimientos científicos que ayudarán a comprender y manejar esta enfermedad devastadora. De tal forma que, durante tres años, se detuvo la difusión de estos **"10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor"**, pero afortunadamente **ESTAMOS DE REGRESO.**

En esta nueva serie de recomendaciones para el autocuidado y prevención de enfermedades comunes para las Personas Mayores van encaminadas a retomar con gran gusto una de las actividades pilares de nuestro Instituto, “La educación”. A partir de este año el formato cambió. La forma de presentarles los capítulos será de manera individual y usted los podrá consultar en las páginas oficiales del Instituto. Anteriormente, eran impresos y se difundían gratuitamente entre los interesados; sin embargo, pensamos que tendremos mayor capacidad de difusión de esta nueva forma, y le pedimos a usted nos ayude a la divulgación de estos.

Queremos agradecerle todo el apoyo que nos ha brindado en estos largos meses que han pasado desde que el último volumen que fue publicado, esperemos que estos temas que hemos escogido sean de su agrado y le sirvan para lograr que los aplique en su vida cotidiana y los haga extensivos a otras personas.

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara.

Servicio de Geriatría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Dieta variada, nuestra conducta hacia los alimentos:

Para poder aprender cómo preparar una dieta variada, se deben de tomar en cuenta algunas definiciones como lo son alimentación, nutrición, nutrientes y dieta.

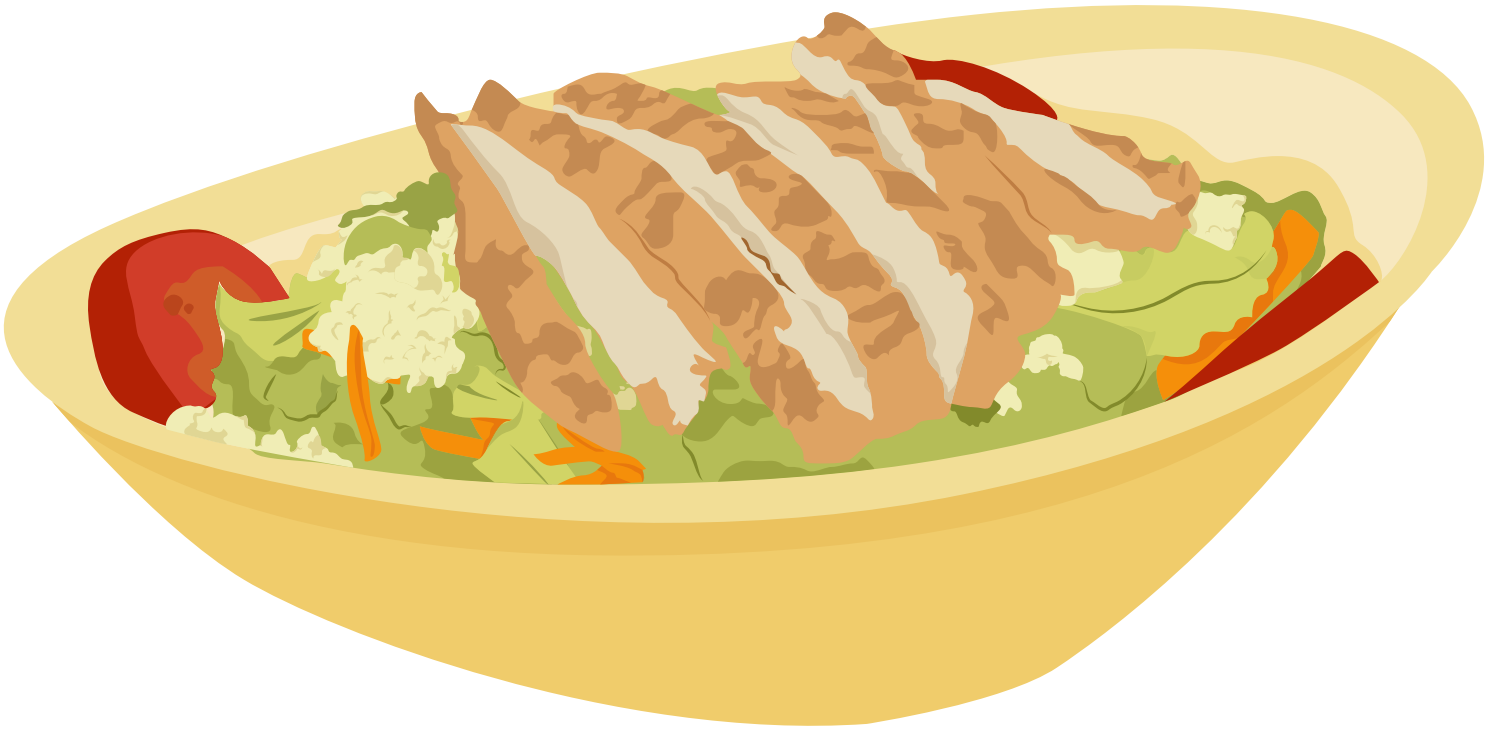
La alimentación es un acto consciente y voluntario, además es una actividad modificable a lo largo de nuestras vidas ya que se ve influida por una diversidad de factores tales como económicos, culturales y sociales. Sería entonces imposible separar la conducta que tenemos hacia los alimentos de este término por lo que todo aquello que realicemos de manera consciente y voluntaria en torno a las comidas va a influir en nuestro estado de salud, emocional, psicológico, social y cultural.

Es gracias a la alimentación, que proporcionamos a nuestros cuerpos de los alimentos necesarios para nutrirnos y mantenernos sanos. Podemos decidir entre comer poco, mucho o suficiente; comer variado, saludable y equilibrado. Comer sin orden, sin balance y en consecuencia de forma poco saludable.

A diferencia de la alimentación, la nutrición es un acto involuntario y es un proceso fisiológico que abarca la digestión de la comida y su absorción, transporte de los distintos nutrimentos y su utilización para obtener energía para el adecuado funcionamiento del cuerpo y por último, su eliminación. Es decir, la nutrición es la forma en la que los alimentos interactúan biológicamente en nuestro organismo.

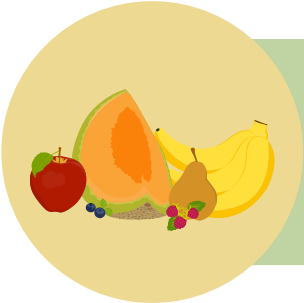
Por otro lado, los nutrimentos son los componentes de los alimentos que son usados por nuestro cuerpo como energía, como materia que da estructura a nuestros órganos y sistemas, y como elementos necesarios para el adecuado funcionamiento de nuestro cuerpo. La diferencia entre los alimentos y los nutrimentos radica en que éstos se encuentran dentro de los alimentos como lo son las proteínas, los carbohidratos, las grasas, y las vitaminas y minerales.

Por ello, los alimentos deben clasificarse en distintas categorías para tener un balance entre todos los nutrimentos, y de esta forma obtener una alimentación variada, equilibrada, suficiente y adecuada para cada persona.



Ejemplos de clasificación de grupos de alimentos:

Verduras:
Chayote, calabacita, nopal, zanahoria, jícama, coliflor, betabel, brócoli, ejotes, jitomate, cebolla, rábanos, quelites, etc.



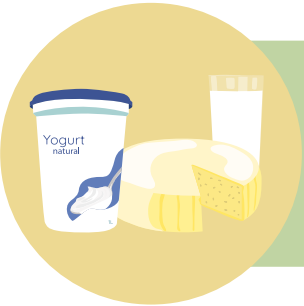
Frutas:
Plátano, papaya, melón, piña, sandía, manzana, naranja, guayaba, nísperos, tunas, mango, fresas, moras, etc.

Cereales y tubérculos:
Tortilla, arroz, papa, elote, pasta, galletas, pan blanco, bolillo, masa y granos de maíz, camote, etc.

Leguminosas:
Frijol, haba, lenteja, garbanzo, alubia, etc.

Grasas con proteína:
Cacahuates, nueces, pistaches, almendras, etc.

Grasas sin proteína:
Crema, mayonesa, aguacate, aceite vegetal, aceite de coco, manteca, mantequilla.



Lácteos:
Leche de vaca, yogurt y jocoque.

Alimentos de origen animal:
Carne de res, cerdo, pollo, pescado, quesos y embutidos.

De esta manera, el conjunto de la ingesta de todos los grupos de alimentos en balance basado en las necesidades individuales puede ser considerada una buena alimentación.

Por último, el significado de la temida palabra dieta no es más que hacer referencia solo a la suma de los alimentos consumidos durante un periodo de 24 horas. Esta es la definición correcta, que es opuesta a la creencia popularmente extendida de que la dieta es el equivalente o un sinónimo de una restricción en el consumo de alimentos que tiene como único objetivo la pérdida de peso, ¡nada más equivocado!

Una dieta variada es saludable y equilibrada porque reúne las siguientes características llamadas leyes de la alimentación:

1º Ley: Completa
Significa que contiene todos los nutrimentos.

2º Ley: Equilibrada
Se trata de consumir no más y no menos de las cantidades necesarias.

3º Ley: Inocua
Refiere a un consumo que no implique riesgos para la salud; desde la higiene la cantidad y calidad del alimento.

4º Ley: Suficiente
Adecuarla de forma guiada a las características de cada persona para que cubra las necesidades en todos los nutrimentos que la compongan de acuerdo con la edad, el estado de salud y gustos individuales.

5º Ley: Variada
Se deben incluir diferentes alimentos de los 3 grupos en cada tiempo de comida y evitar la monotonía.

6º Ley: Adecuada
Nuestros gustos y costumbres.

Cumpliendo con todas y cada una de las leyes de la alimentación, la comida mexicana es una de las más completas y variadas del mundo, cuenta con gran cantidad de frutas, verduras, legumbres y semillas de bajo costo que pueden consumirse todos los días. Por lo que podemos afirmar que las mexicanas y mexicanos tenemos una buena probabilidad de comer variado, saludable y equilibrado.

¿Cómo lograr preparar una dieta variada?

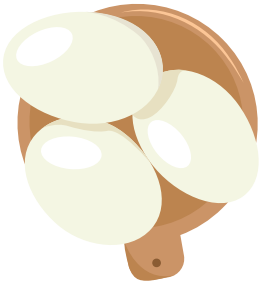
Existe una gran evidencia científica la cual respalda que la ingesta de patrones de alimentación influye positivamente en la salud y promueven la prevención de muchas enfermedades. Estas formas de alimentación se les llama “dietas saludables” o “patrones de alimentación saludables”. Un ejemplo es “La dieta de la Milpa”.

En las últimas guías alimentarias propuestas en marzo de 2023 por el Instituto Nacional de Salud Pública, establecen recomendaciones para alimentación saludable de bajo impacto ambiental pero no deja de lado la importancia y la necesidad de consumir nuestros alimentos con las características ya mencionadas previamente.

Dentro del plato del bien comer, las características principales de la guía es que el consumo de frutas y verduras de temporada y producidas localmente debe ser la mitad de nuestra alimentación diaria; la otra mitad se dividirá de mayor proporción a menor proporción con:

Granos y cereales

Leguminosas



Alimentos de origen animal

Aceites y grasas saludables

Por último, en el centro del plato se encuentra una jarra grande de agua natural, el agua continúa siendo un nutrimento indispensable para la vida y se le añade la leyenda de evitar el consumo de “productos con sellos”.

No es complicado desarrollar y mantener el hábito de una alimentación variada, saludable y equilibrada pero es importante romper los paradigmas que existen sobre la palabra “dieta” y “alimentación” y saber que la base de nuestra buena salud es también la elección de nuestra alimentación e hidratación; esto no significa que no hay cabida para antojitos mexicanos o para un postre de vez en cuando pero ser consciente de que la alimentación debe ser saludable para mantener una buena calidad de vida.

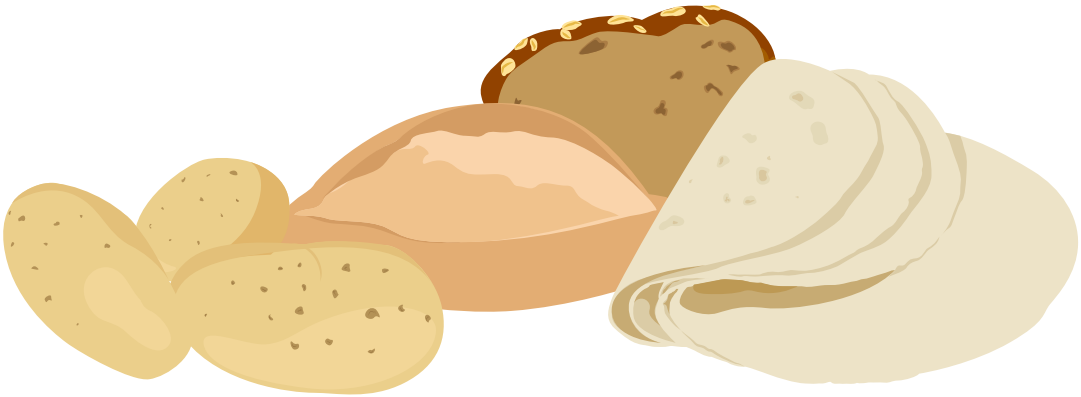
Como adulto mayor es de vital importancia mantener un buen estado nutricional, gracias a éste me permite tener controladas mis enfermedades y evito que mi cuerpo se desgaste; también me permite mantenerme fuerte y con buen equilibrio evitando desgastar mis articulaciones y es la base junto con la actividad física de un envejecimiento saludable.

10 hábitos para preparar una dieta variada, saludable y equilibrada:

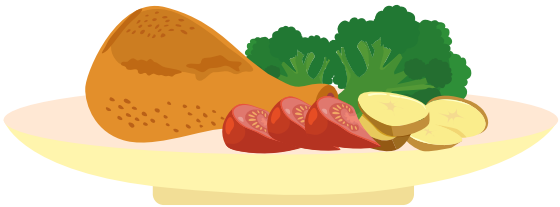
1. Utilizar más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas; las de temporada son más económicas y de ser posible consume local.

2. Consumir diario leguminosas; tienen proteína y fibra, son prácticas y económicas.

3 Elegir cereales integrales o de granos enteros como tortilla de maíz, avena, arroz o papa; contienen más vitamina, fibra y ayudan a evitar el estreñimiento.



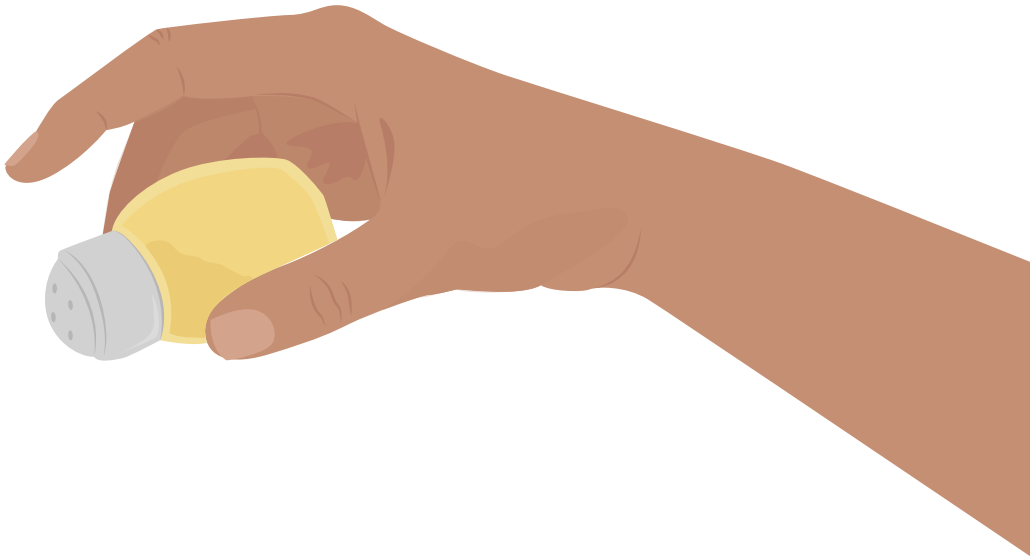
4 Beber agua natural a lo largo del día y con todas nuestras comidas en lugar de bebidas azucaradas o carbonatadas.



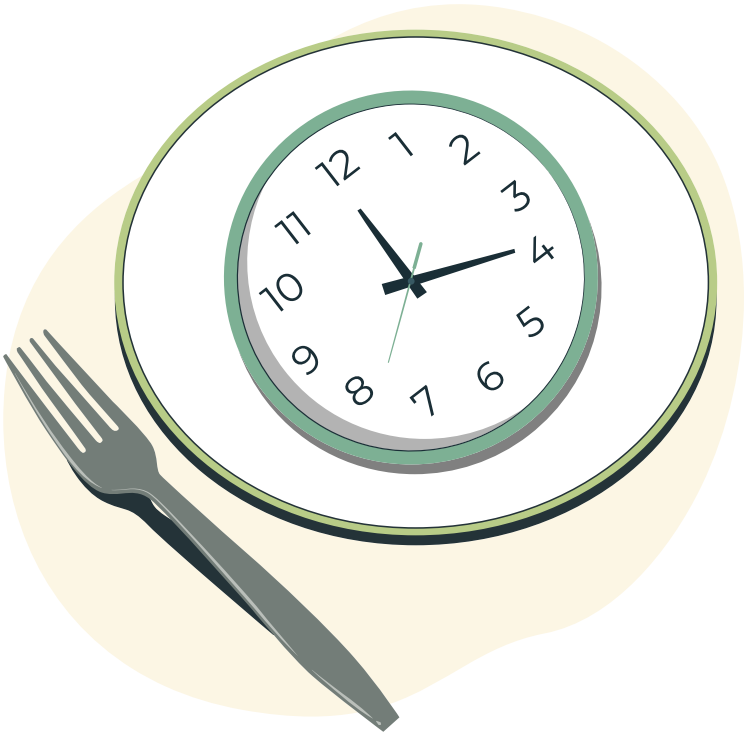
5 Disminuir el consumo de alimentos industriales o “instantáneos”, tomémonos el tiempo para preparar nuestros sagrados alimentos.

6 Comer proporciones adecuadas de cada alimento para beneficio de nuestra salud.

7 Evitar el exceso de sal y azúcar en los alimentos, utilizar hierbas de olor para estimular nuestros sentidos.



8 Evitar ayunos prolongados y ver tan importante la cena como el desayuno y la comida.



9 Disfrutar de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible, participar en la planeación y preparación de la comida evitando desperdicios.

10 Realizar actividad física regular nos permitirá absorber, procesar y utilizar de manera más eficaz todos los nutrimentos.

La dieta variada, la podemos lograr al igual que el multiple colorido de la ceramica vidriada mediante las 6 leyes de la alimentación:

1. Completa
2. Equilibrada
3. Inocua
4. Suficiente
5. Variada
6. Adecuada

Lecturas recomendadas:

- Gobierno de México. (s.f.). Los mexicanos si sabemos comer sano, variado y suficiente. https://www.gob.mx/bienestar/es/articulos/los-mexicanos-si-sabemos-comer-sano-variado-y-suficiente
- Instituto Nacional de Salud Pública. (s.f). Presentan guías alimentarias y sostenibles en México. https://www.insp.mx/avisos/presentan-guias-alimentarias-saludables-y-sostenibles-en-mexico
- Alimentación para la Salud. (s.f.). Definición de una dieta saludable. https://alimentacionysalud.unam.mx/definicion-de-una-dieta-saludable/

DIRECTORIO EDITORIAL

Unidad de Educación para la Salud
Dr. Luis Dávila Maldonado

Jefe de la Unidad

Servicio de Geriatría
Dr. Juan Miguel Antonio García Lara
L.N. Claudia Fraga Ávila

Autor
L.N. Claudia Fraga Ávila

Diseño Editorial
Luna Montserrat Serafín Manzano

Ilustraciones
Luna Montserrat Serafín Manzano

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados © 2023. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.